

Dharma, tibetisches Herz und- Heilyoga und Tsa Lung Klausurzeit im Allgäu

- **geeignet für schon Übende mit Vorkenntnissen**
- **02.-07.Juni 2024**

Eine herzliche Einladung zur ersten gemeinsamen Klausurzeit im Allgäu !

Diese Klausurzeit soll ganz im Zeichen der geistigen und körperlichen Regeneration und Stärkung stehen. (Iha-Stärkung)
Dazu werden wir die Kräfte der Natur mit den Techniken aus der tibetisch-yogischen Praxis nutzen und ihre Elemente auf subtiler und grober Ebene in uns erfahrbar machen und ausgleichen.
Die grundlegende Güte und die Weisheit in Herz und Geist bilden die Basis unserer Tage und werden durch gezielte Übungen und Meditationen in unserem Wesenskern erinnert und gepflegt.
Dieser Weg führt uns schrittweise zurück zu Ruhe, Kraft und Weite im eigenen Geist. Wir werden klarer, das Vertrauen in uns und die Verbundenheit mit der Welt wird spürbarer.

Dazu werden wir

in Stille zu Kraftorten wandern und meditieren
Pranayama üben
Tibetisches Heil Yoga praktizieren
Zeit mit uns selbst in kraftvoller Berglandschaft finden
Entspannungsmeditation lernen und üben
Übungen aus dem Tsa Lung erlernen und anwenden.
Mantra und Medizin Buddha Praxis



Tagesablauf :

02.06.2023

16 Uhr Ankommen, 18.30 Uhr Abendessen, 20-21.30 Uhr, Yoga & Meditation

03.,04.,05. und 06.06.2023

7.30 -8.30 Yoga und Pranayama

8.45-9.45 Frühstück

9.45 - ca. 13 Uhr stille Morgenwanderung

Im Anschluss 45 Minuten Entspannungsmeditation und Nejang

Freizeit/ Ruhe/ Natur/ Sein

16.30-18.30 Uhr Tsa Lung/ Pranayama und S.K.Y.move/Tanz

18.30 Uhr Abendessen

20-21.30 Uhr Meditation/ Dharma/ Mantra (Medizin Buddha)

am 07.Juni.2023

9.30 Uhr Frühstück,

11-12.30 Uhr Morgenwanderung und Widmung

(Änderungen sind vorbehalten)

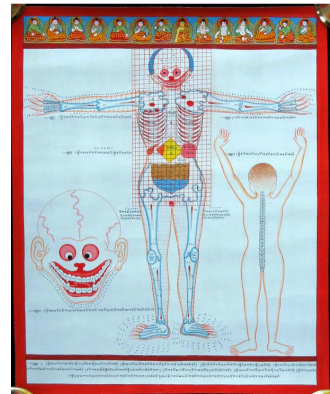
Kosten und Unterkunft

Kursgebühr ohne Unterkunft

400.-

Early bird bei verbindlicher Anmeldung bis 01.02.2024

380.-



Zuzüglich zur Gebühr für das Retreat kommt das Frühstück und Abendessen nach Anthony William und

die Unterkunft im Doppelzimmer, buchbar bei mir zusammen mit der Anmeldung und ist dann wie die Verpflegung direkt vorort zu bezahlen.

(Übernachtung im Doppelzimmer plus Frühstück und Abendessen nach Anthony William pro Nacht 75.-/ 5 Nächte 375.-) und die Kosten für eure selbst geplante Anreise.

Wir haben eine Gruppengroesse von 8-10 Teilnehmerinnen

Die Unterkunft befindet sich im Gästehaus "Anna Matt" in Steibis, Am Gemsholz 10,87534 Steibis und ist 900 m hoch gelegen und befindet sich mitten in Wiesen und ruhiger Berglandschaft.

Diese besondere und intensiv regenerierende Klausurzeit in den Bergen, meinem 2. zu Hause an zu bieten, ist etwas ganz Besonderes für mich und umso dankbarer bin ich, dass in diesem Jahr die 2. Gruppe mit mir diese Erfahrung erleben wird.

Bei Interesse freue ich mich über eine kurze Rückmeldung, um alle weiteren Infos und Vorbereitungen dann direkt teilen zu können!

Meine Motivation ist es mit meinen SchülerInnen zu üben und den Körper und Geist zu klären, zu stabilisieren und unser Vertrauen in unser Bewusstsein und seine Möglichkeiten aufzubauen, um eine tiefe Meditationspraxis zu kultivieren, als Gemeinschaft (Sangha) und in unserer alltäglichen Übung. Seit vielen Jahren vertiefe ich meine Praxis und mein Wissen in tibetischem Yoga, und Tsa Lung und begleite zahlreiche SchülerInnen in Einzel- und Gruppenstunden.

Mehr Infos zu meinem Hintergrund und meinen Angeboten sind auch hier: www.martinalabonte.de, zu finden.

Bei Fragen oder Unklarheiten, bitte ich um eine Nachricht unter

praxisbuero@posteo.de

In Vorfreude, Martina

Zur allgemeinen Teilnahmevoraussetzung, gehört körperliche und geistige Stabilität und Gesundheit und bei Teilnahme eine selbstverantwortliche Abschätzung und Einteilung der eigenen Kräfte, sowie ein achtsames Verhalten zu sich und anderen. Wir verzehren kein Fleisch und minimieren oder pausieren in dieser Zeit ganz die Nutzung von social media und digitalen Geräten.

Änderungen/ Abweichungen sind noch möglich, vielen Dank für Euer Verständnis.

Mind itself has no support, has no object:
Let it rest in its natural expanse
without any fabrication.
When the bonds of discursive thoughts are released,
you will be free, there is no doubt.
-Machig Labdrön

